

社區情緒支援



災後常見情緒反應



焦慮、恐懼



思緒混亂、
反覆思考事件經過



煩躁、易怒



悲傷、無助



失眠、食欲不振

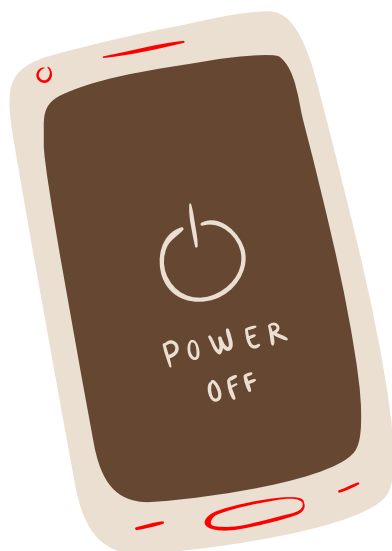


震驚、逃避

若情緒受到影響...



深呼吸
安撫自己情緒



放下手機
暫時接收相關資訊



盡量保持規律作息
定時進食



尋求情緒支援
抒發感受



情緒健康知多啲



電話熱線

社會福利署熱線：2343 2255

醫院管理局精神健康專線：2466 7350

「情緒通」精神健康支援熱線：18111

香港撒瑪利亞防止自殺會：2353 0029

生命熱線：2382 0000

明愛向晴熱線：18288

線上平台

OpenUp WhatsApp: 9101 2012
或 www.openup.hk

「情緒通」 WhatsApp: 18111

香港撒瑪利亞防止自殺會
WhatsApp: 6011 6693
或 chatpoint.org.hk

Shall We Talk 心理支援服務
WhatsApp: 5164 5040
Telegram: @hkrcshallwetalk